



# L'ambient d'estudi



**Segon cicle**

NOM..... CURS.....



**L'ambient d'estudi és el lloc on habitualment estudies i fas els deures. Aquest lloc ha de complir una sèrie de requisits perquè puguis rendir al màxim.**

### **Per què és important l'ambient que ens envolta a l'hora de l'estudi?**

És molt important perquè et pot ajudar a concentrar-te, a no cansar-te, a no dormir-te, a no patir malalties (mal d'esquena, miopia, tensió al clatell, mal de cap...) i, fins i tot, a fer que estudiar sigui molt més agradable.

En definitiva un ambient adequat d'estudi és el primer fonament de l'èxit a l'hora de poder obtenir uns bons resultats acadèmics.

### **Consells que cal seguir per tenir un bon ambient d'estudi**

- Has d'estudiar i fer els deures sempre a la mateixa habitació.
- Aquesta habitació ha de ser un lloc tranquil i silenciós.
- Ha d'estar ben il·luminada amb el màxim de llum natural, però molt millor que sigui artificial abans que estudiar amb poca llum. El millor és que a l'habitació hi hagi un llum central i un a la taula d'estudi (preferentment amb bombeta blava) a l'esquerra dels dretans i a la dreta dels esquerrans (de manera que no et puguis fer ombra).
- L'habitació d'estudi ha d'estar al voltant dels 20 ° C.
- Cal que sigui un lloc que es pugui ventilar i de tant en tant. En notar l'ambient carregat, obriu la finestra i renovau l'aire.



- L'habitació ha d'estar ben ordenada i neta. No hi ha d'haver juguetes o similars que et puguin distreure.
- La teva postura front a la taula d'estudi ha de ser en forma de 4: columna recta, cuixes horitzontals i turmells verticals. Els colzes han de fer angle recte amb la taula.
- Pel que fa a la taula ha de ser àmplia i només hi ha d'haver el que necessites per estudiar.
- La cadira amb respall que et permeti mantenir l'esquena recta.
- L'estanteria ha d'estar a prop de la taula. Hi has de tenir tots els llibres i material que puguis necessitar d'una manera ordenada.
- T'anirà molt bé tenir un lloc com un suro o similar on hi puguis penjar el teu horari, dates d'exàmens, notes...
- Finalment rendiràs molt més si fas els deures o estudies quan et trobes relaxat i descansat (és important dormir unes 10 hores)
- No estudiïs més d'una hora seguida. Si fos el cas, quan duguis uns 50 minuts estudiant, descansa uns 10 minuts abans de continuar amb l'estudi.



**Escriu el que convengui.**

	ADEQUAT – INADEQUAT
1- Estudiar sempre al mateix lloc.....	
2- Tenir una temperatura de 12 ° C per a estudiar .....	
3- No tenir distraccions en el lloc d'estudi .....	
4- Estudiar amb la ràdio funcionant .....	
5- Acostar-se massa al llibre d'estudi .....	
6- Tenir el material d'estudi (llibres, carpetes, estoig...) a mà .....	
7- Estudiar en una habitació amb gent observant.....	
8- Estudiar enfront de la televisió .....	
9- Tenir un poc de fred a l'hora d'estudiar .....	
10-Asseure's en una cadira massa baixeta .....	
11-Utilitzar un flexo amb moltíssima llum .....	
12-Estudiar d'ajagut .....	
13-Xerrar amb amics i amigues mentre s'estudia .....	